



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 48

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2023/2024.

**NOM :** Fagon  
**Prénom :** Isalyne  
**Filière :** Odontologie

### Mention au bac et type de bac (spécialités et options si bac général, ST2S...) :

Bac mention très bien

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Staps

### L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée  
 Autre (à préciser) :

### Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- Sérieux(euse) et travailleur(euse)  
 Bon(ne) élève  
 Flemmard(e) et pas très motivé(e)  
 Mauvais(e) élève

### Pendant le PASS, où est-ce que tu habitais ?

- Chez tes parents  
 Dans un appart seul  
 Dans un appart en colocation

### Si tu étais en colocation, avec qui vivais-tu ?

- Avec un ou des ami(s) également en PASS  
 Avec un ou des ami(s) en études de santé ou en L.A.S mais pas en PASS  
 Avec un ou des ami(s) qui n'étaient pas en santé  
 Avec un ou des membre(s) de ta famille

### Si tes parents habitent loin, à quel rythme rentrais-tu ?

- Tous les week-ends, trop besoin de la famille  
 Un week-end sur deux  
 Une fois par mois  
 Seulement aux vacances ou en périodes de révisions

### As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?

- Tutorat seulement  
 Prépa seulement  
 Prépa & Tutorat

### L'été avant le PASS...

- Tu as bossé tes cours mais tu regrettes de l'avoir fait
- Tu as bossé tes cours et ça t'a aidé
- Tu as profité de tes vacances jusqu'au bout, sans mettre ton nez dans les cours (hors stage de pré-rentrée) !

### As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

### Étais-tu un(e) PASS stressé(e) ?

- Extrêmement stressé(e), ça m'empêchait même de dormir parfois
- Stressé(e) mais en général j'arrivais à contrôler ça
- Moyennement stressé(e), surtout à la fin du semestre à l'approche du concours
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool pendant les deux semestres !

### A quelle fréquence allais-tu en cours ?

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Souvent, sauf quand j'avais trop de retard
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Rarement, les cours en présentiel c'était pas du tout pour moi
- Jamais, je n'avais pas envie de perdre du temps !

### Où est ce que tu travaillais en général ?

- A la BU (ma deuxième maison)
- Chez moi : la tranquillité avant tout !
- Les deux

### Avais-tu des loisirs en PASS ?

- Oui régulièrement, c'était indispensable pour moi
- Oui parfois quand j'en ressentais le besoin
- Non, ça me stressait trop de perdre du temps !

### Si oui peux-tu décrire un peu plus ? Quels étaient tes loisirs (sorties, sport...), à quelle fréquence, etc ?

Chaque vendredi soir j'allais à l'athlétisme ou je voyais des amis.  
Ensuite le dimanche j'arrêtais de bosser en milieu d'après-midi pour décompresser avant d'attaquer une nouvelle semaine.  
Au 2ème semestre, je faisais aussi du sport (course de haies et course d'orientation) grâce à la mineure STAPS. C'est une mineure géniale parce que j'ai aussi fait de superbes rencontres !

### **Quelle était l'organisation de ta journée-type (nombre d'heures de travail par jour, pauses, cours/colle/prépa...)?**

Pour avoir une bonne place dans l'amphi je me levais vers 6h pour partir à 7h de chez moi si les cours étaient le matin.

L'après midi je révisais pendant 2h les cours du matin (30min d'apprentissage + 30min de qcm etc). Puis je prenais de l'avance sur les cours qui avaient lieu le lendemain.

Je ne suis jamais allée aux colles du tutorat, mais je les faisais toutes chez moi. En gros je les découpais par chapitre et je les faisais au fur et à mesure de mon apprentissage sur les chapitres.

En ce qui concerne le soir : au début du semestre je faisais pleins de schémas et de fiches, et à la fin du semestre c'était annales jusqu'à 23h/minuit.

### **Combien d'heures travaillais-tu par jour lorsqu'il y avait cours et tuto/prépa dans la semaine (hors week-end) et à quel rythme (pauses...)?**

Je travaillais environ 8h par jour au début du semestre en comptant les heures de cours et progressivement je pouvais jusqu'à 13h par jour.

Au début de chaque semestre j'avais toujours du mal à travailler donc je ne me forçais pas à faire directement 13h de travail acharné !

Je faisais toujours 30min de pause vers 16h pour aller me balader.

### **Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant le week-end et à quel rythme (pauses, ...)?**

Pendant le week-end je travaillais 10h (matin + après-midi) puis 3h le soir.

C'était où j'étais la plus productive et je faisais une balade chaque jour.

Je commençais à 8h et je terminais à 12h15 ma matinée. Ensuite, je reprenais à 13h et je finissais à 19h30. Je prenais entre 45min et 1h de pause pour le repas. Toujours prendre son temps lors des repas pour couper des cours et discuter soit avec sa famille/amis ou bien votre tuteur.rice préféré.e ! Je faisais toujours 2h de 2 chapitres d'1 matière puis 15min de VRAIE pause (pas sur le tel autrement ça passe trop vite !!!).

J'ai toujours respecté mes horaires de pauses. C'est ça qui m'a permis de tenir tout au long de l'année. C'est super important d'en faire pour ne pas se sentir envahis par la quantité de travail !

### **Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant les périodes de révisions et à quel rythme (pauses, ...)?**

Durant les « révivacs », j'étais aux alentours de 13h, sauf au dernier dimanche où c'est 0 travail.

Je prenais le temps le week-end d'avant de faire un planning solide qui me permettait de maîtriser les cours déjà vus et de prendre de l'avance.

Je revoyais tous les cours passés et je me concentrais sur ceux où j'avais le plus de mal. Le soir c'était entraînements aux QCM +++ vraiment il faut s'entraîner sur les sujets tombés les années précédentes car c'est comme ça qu'on progresse le mieux et qu'on voit ses erreurs.

Ensuite vers la fin de la semaine, je calais des chapitres difficiles pour prendre de l'avance.

Durant la semaine de révision avant le concours, j'arrivais à caler tous les cours du semestre en 1 semaine et à les voir et c'était super gratifiant à la fin !

### **Combien avais-tu d'heures de sommeil par nuit en moyenne ? Une différence entre les deux semestres ?**

J'ai toujours maintenu 7h de sommeil voire plus.

C'est grâce au fait que je n'ai (presque) jamais dépassé l'heure de minuit pour travailler. Pour moi c'était inutile et il fallait que je dorme donc à minuit quoiqu'il en soit je fermais mes colles et mes annales.

**Comment organisais-tu ton travail et tes révisions (méthode des J ou au feeling, type de mémoire...) ? Décris comment la révision d'un cours se déroulait pour toi.**

J'ai toujours fait la méthode des J (sauf janvier février où c'était un peu plus bancal). Je faisais J0, J2, J5, S1, puis révision du cours toutes les 2 semaines. J'ai fait énormément de schémas, tableaux, flash cards et cartes mentales. Et je sollicitais tous les types de mémoire aussi bien en écoutant le cours en amphi, qu'en dessinant ou en répétant à voix haute. Pour ceux qui ont une mémoire visuelle, pensez aux fluos et à faire des codes couleurs notamment en anatomie ! Pour les exercices de compréhension, je m'entraînais très régulièrement en réécrivant les formules et je faisais des fiches avec tous les exercices types qui pouvaient tomber en biochimie ou en biophysique par exemple. Lorsque je révisais au cours, je le révisais en parlant 30min puis je passais aux QCM sur ce même cours 30min. S'attarder sur un cours avec une lecture passive n'est jamais efficace, alors il ne faut pas se prendre la tête en passant des heures sur un même chapitre.

**Comment as-tu ressenti cette année en général ? As-tu eu des moments difficiles ? Une fois l'année finie, estimes-tu que le PASS t'a apporté quelque chose ?**

J'ai eu énormément de mal à rester motivée. Pendant tout le S1 je n'ai jamais cru en moi. Sincèrement au mois de novembre j'ai failli tout arrêter. Heureusement que j'en ai parlé à mes proches et à une amie en P2 qui eux croyaient en moi ! Franchement ça a changé la donne, j'ai continué malgré mes doutes et le travail a payé ! Une partie de ma démotivation est que je ne voyais pas mes progrès. Donc un conseil si vous avez l'impression de ne pas retenir le cours : lâchez votre cours et passez directement aux QCM sur le sujet !

Faites comme vous le sentez mais ne restez pas renfermé sur vous-même. Si votre famille ne vous comprend pas ou est même plus stressée que vous, tournez vous vers vos amis et les personnes du tutorat. Ils sont tous adorables et ont envie que vous réussissiez. Au moindre mental break down appelez moi et je serais dispo avec grand plaisir ! J'adore vous donner des tips pour réussir votre année ou bien discuter de toutes autres choses ! Les semaines entre la fin des partiels du S2 et l'oral, même en ne sachant pas les résultats, j'étais extrêmement fière de moi d'avoir tenu toute cette année et d'avoir amassé toutes ces connaissances. Pour moi même si ce concours est horrible, c'était une année qui forge votre caractère et qui vous fait découvrir que vous êtes une vraie machine !

**Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux PASS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?**

Bon c'est vrai que de voir l'amphi bondé en début d'année et la quantité de travail ça fait peur... Mais dites vous que une des 178 places offertes est pour vous ! Vous avez toutes vos chances de réussir. Cette année, c'est la MOTIVATION qui compte et c'est ça qui pourra tout faire basculer au milieu de l'année quand d'autres lâcheront ! Il faut croire en soit jusqu'au bout et ne jamais, vraiment ne jamais se comparer aux autres. Avancez à votre rythme, il y en aura toujours qui sauront tout plus vite et au final qui ne sont pas bien classés au concours, d'autres qui font pleins d'erreurs durant le semestre et qui ont une révélation le jour J. Tout est possible, mettez-vous des oeillères et avancez grâce à vos capacités qui sont bien plus grandes que vous ne l'imaginez ! Prenez du recul sur ce que vous faites, dites-vous que 9 mois dans une vie ce n'est pas grand chose au final si c'est pour faire le métier que vous souhaitez. Vous allez voir quoiqu'il en soit, ce sera une immense fierté d'avoir toutes les connaissances, dans une filière que vous avez choisie ! C'est votre année et non celle de quelqu'un d'autre, alors donnez tout pour être fier.es de vous !